

## 家庭での血圧が大切です。

- ① 家庭での血圧を1週間記録しましょう。
- ② 家庭血圧が高い方は医療機関受診をおすすめします。  
かかりつけ医をお持ちの方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

### 要注意

## 病院での血圧と家庭での血圧では基準値が違います!!

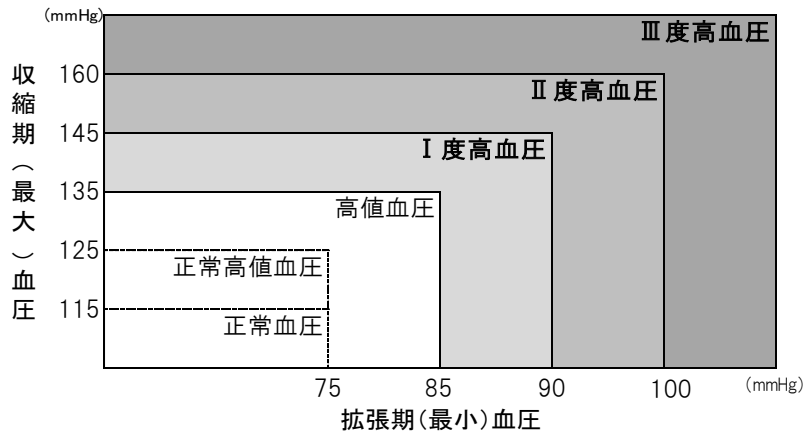


図 家庭血圧の基準値

日本高血圧学会家庭血圧測定ガイドライン2019より

## 正しく血圧を測りましょう!

- \* 家庭血圧は朝夜2回、それぞれ2回ずつ測定し、その平均値で判断します。
- \* 4回以上の測定はやめましょう。

### 【測定のタイミング】

- 朝・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
  - ・朝食の前
  - ・薬を飲む前



- 夜・寝る直前

※入浴や飲酒の直後は避ける

### 【測定するときのポイント】

- ・背もたれのある椅子に足を組まずに座り、1~2分してから測定しましょう。

測定日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1回目	収縮期	164	136										
	拡張期	98	86										
2回目	収縮期												
	拡張期												
III度	180												
	175												
	170												
	165												
	160												
	155												
	150												
	145												
	140												
	135												
II度	130												
	125												
	120												
I度	115												
	110												
	105												
正常高値	100												
	95												
	90												
正常	85												
	80												
	75												
III度	70												
	65												
	60												
(mmHg)													
メモ													